

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual, nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera. Las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Los niños, niñas y adolescentes no están exentos a esta situación y pueden ser vulnerables a sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza.

Algunas recomendaciones para apoyar y contener a los niños, niñas y adolescentes:

- 1. Ayude a los niños, niñas y adolescentes a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza.** A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños, niñas y adolescentes se sentirán aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.
- 2. Apoyarlos emocionalmente.** Anímelos a hablar con usted. Escuche y ayúdelos a comprender sus sentimientos.
- 3. Mantenga a los niños, niñas y adolescentes cerca de sus padres y/o referentes afectivos, si se considera seguro para ellos, y evite separarlos de sus cuidadores tanto como sea posible.** Si un niño, niña o adolescente necesita ser separado de su cuidador o referente afectivo principal por algún motivo, asegúrese de que el cuidado alternativo sea apropiado y que un trabajador social, o equivalente, haga un seguimiento regular del niño. Además, asegúrese que, durante los períodos de separación, se mantenga un contacto regular con los padres y cuidadores, mediante llamadas telefónicas o video llamadas programadas dos veces al día u otra comunicación apropiada.
- 4. Mantenga rutinas familiares en la vida diaria ya que ayudan a organizar el tiempo durante el período de distanciamiento social.** Intenten generar actividades atractivas apropiadas a la edad de cada uno. En la medida de lo posible, anime a los niños, niñas y adolescentes a continuar los vínculos con amigos, amigas y compañeros de colegio a través de las redes sociales y los medios que tenga disponibles. La existencia de periodos de actividades escolares, momentos de recreación y alguna actividad física es importante para evitar exceso de ansiedad, tristeza y malestar que puede generar la situación de ausencia de contacto social.
- 5. Enseñe a los niños, niñas y adolescentes a protegerse a sí mismos y a sus amigos.** Animarlos a lavarse las manos con frecuencia y enseñarles a cubrirse la tos o estornudos con el codo. Asimismo, recuérdale que evite tocarse los ojos, la nariz y la boca; ya que las manos facilitan la transmisión. Explíquele que, si se siente mal debe comunicárselo a un adulto.
- 6. Bríndeles apoyo afectivo.** Es posible que los niños, niñas y adolescentes no distingan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y creen que corren peligro inminente. Es fundamental ayudarlos a lidiar con el estrés, ofreciéndoles explicaciones acordes a su capacidad de entendimiento, con lenguaje sencillo, oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible.

7. **Cúidese.** Podremos ayudar mejor a los niños, niñas y adolescentes si nosotros también estamos sobrellevando la situación. Ellos percibirán la reacción a las noticias, así que les ayudará saber que los adultos están tranquilos. En caso de sentir ansiedad o mucha preocupación, es importante tomarse un tiempo y hablar con otros familiares, amigos o personas de confianza.
8. **Responda a las reacciones del niño, niña o adolescente de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo.** Trasmítale seguridad y recuérdale que esta situación es transitoria. Hágale saber que es natural que se sienta molesto o enojado.
9. **Desarrolle su confianza y autoestima.** Elógielos, y sea específico. Dígales exactamente por qué está impresionado u orgulloso de ellos. Pase tiempo con ellos y hágales saber cuánto los valora.
10. **Enseñarles resiliencia.** Enséñele a su hijo cómo superar los tiempos difíciles. Ayúdelos a enfrentar el cambio, manejar el estrés y aprender de los contratiempos.

Claves para los momentos de aislamiento:

- Recuérdale que esta situación es TRANSITORIA.
- Durante el acompañamiento para estudiar en clase, tome una actitud de apoyo, recuerde que usted no es su maestro y ellos ante la presencia de los padres pueden sentirlo como una presión que los condiciona en su rendimiento.
- Procure un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura o actividades intelectuales. Busque un espacio de la casa lo suficientemente tranquilo y libre de distractores (televisores, música, ruido).
- Si todo el grupo familiar se encuentra en cuarentena y los adultos deben trabajar desde su casa y al mismo tiempo acompañarlos en la modalidad de educación en casa, trate de organizarse para poder dedicarle el tiempo necesario en su aprendizaje en casa.
- Promueva tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal en función del espacio físico con el que se cuente.
- Trate de generar diferencias entre los horarios y rutinas de un día de semana de los del fin de semana.
- Busque la forma de conciliar la vida familiar y laboral organizando los horarios con el otro progenitor, familiares u otros apoyos, si los hubiera.
- Trate de aprovechar la situación para pasar más tiempo de recreación en familia.

Fuente:

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001886cnt-covid-19-recomendaciones-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-contexto-pandemia.pdf>

<https://es.familydoctor.org/entendiendo-la-salud-emocional-de-su-hijo-o-hija-adolescente/>